

PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

Núm. de modelo PFIVEL81802.0

N.º de serie: _____



Adhesivo con
el n.º de serie

Escriba el número de serie en el
espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan
piezas, contacte con nosotros:

España

Teléfono: 901900131

Sitio web: www.iconsupport.eu

Correo electrónico:

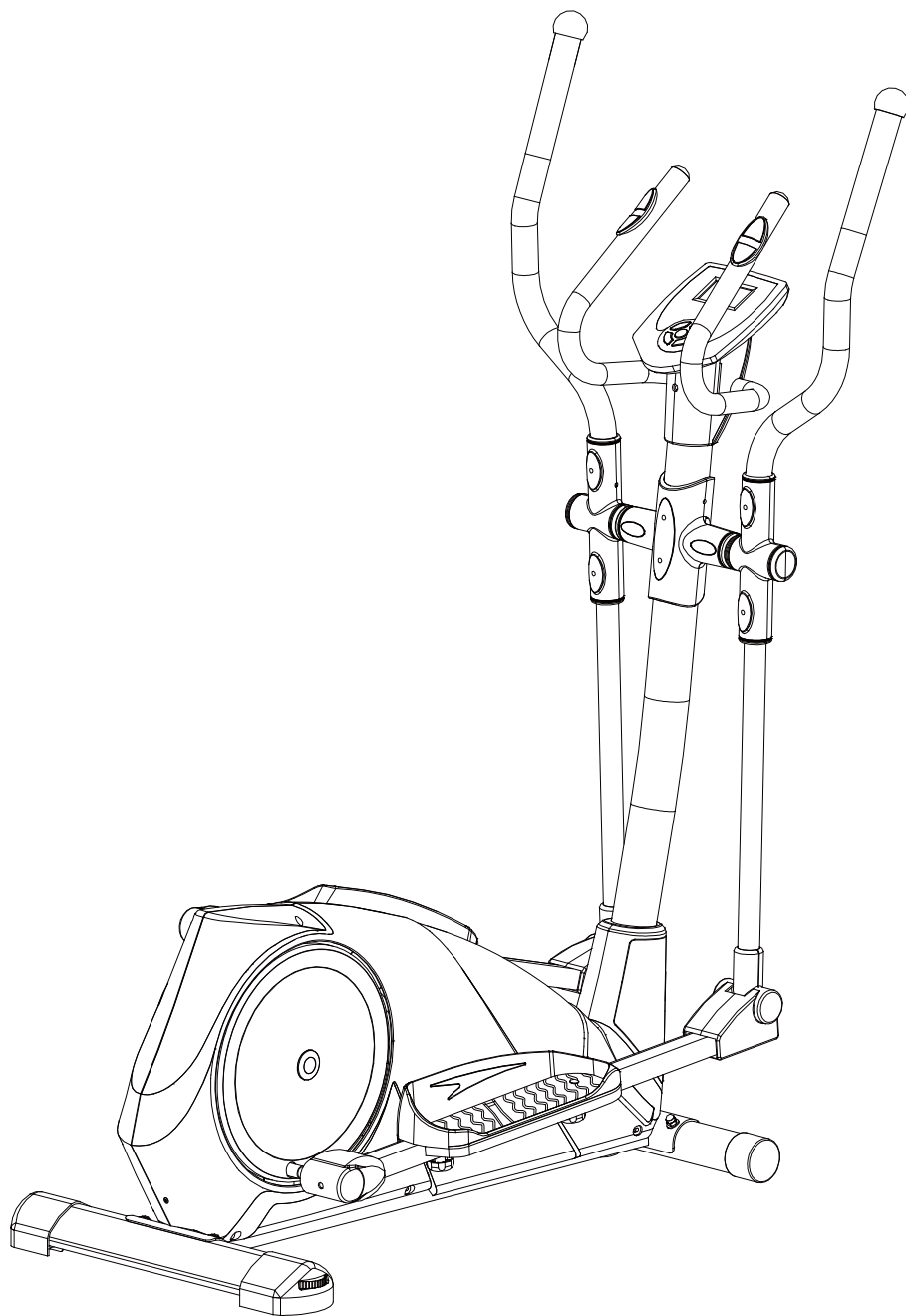
cspi@iconeurope.com



PRECAUCIÓN

Lea todas las instrucciones y
aviso de este manual antes
de usar el equipo. Guarde este
manual para futuras consultas.

MANUAL DE INSTRUCCIONES



Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

INDICE DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES	3
ANTES DE EMPEZAR	4
COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA	4
MONTAJE	5
CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE	8
CÓMO UTILIZAR LA ELÍPTICA	9
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA	10
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	14
INDICACIONES DE EJERCICIOS	15
DIBUJOS DE DESPIECE	16
LISTA DE PIEZAS	18
NOTAS	19
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO	Última página

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la elíptica antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
2. Utilice la elíptica únicamente del modo descrito en este manual.
3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la elíptica estén debidamente informados de todos los avisos.
4. La elíptica está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice en establecimientos comerciales, de alquiler o institucionales.
5. Instale la elíptica en un espacio interior, protegida de la humedad y del polvo. Instale la elíptica sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la elíptica, y de 0,6 m a cada lado.
6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la elíptica.
8. El uso de la elíptica no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.
9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la elíptica. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.
10. Sujétese a los manillares o a los brazos del cuerpo superior al subir y bajar de la elíptica y durante el uso de ésta.
11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.
12. La elíptica no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
13. Mantenga la espalda recta mientras usa la elíptica; evite arquearla.
14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si se siente mareado o si siente dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir la elíptica ProForm® Elipse 400. Esta elíptica cuenta con una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

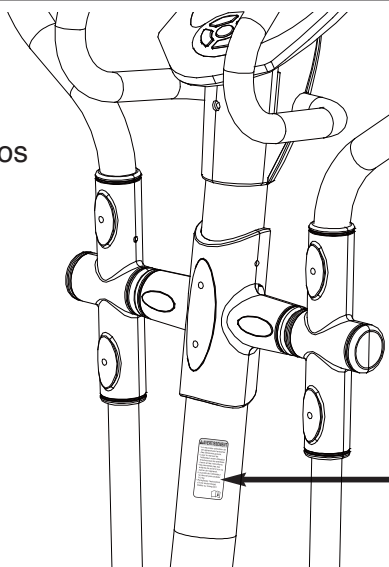
Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la elíptica. Si tiene

alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, tenga a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es **PFIVEL81802.0**, y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada.

Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.



ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder **115 Kg**
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

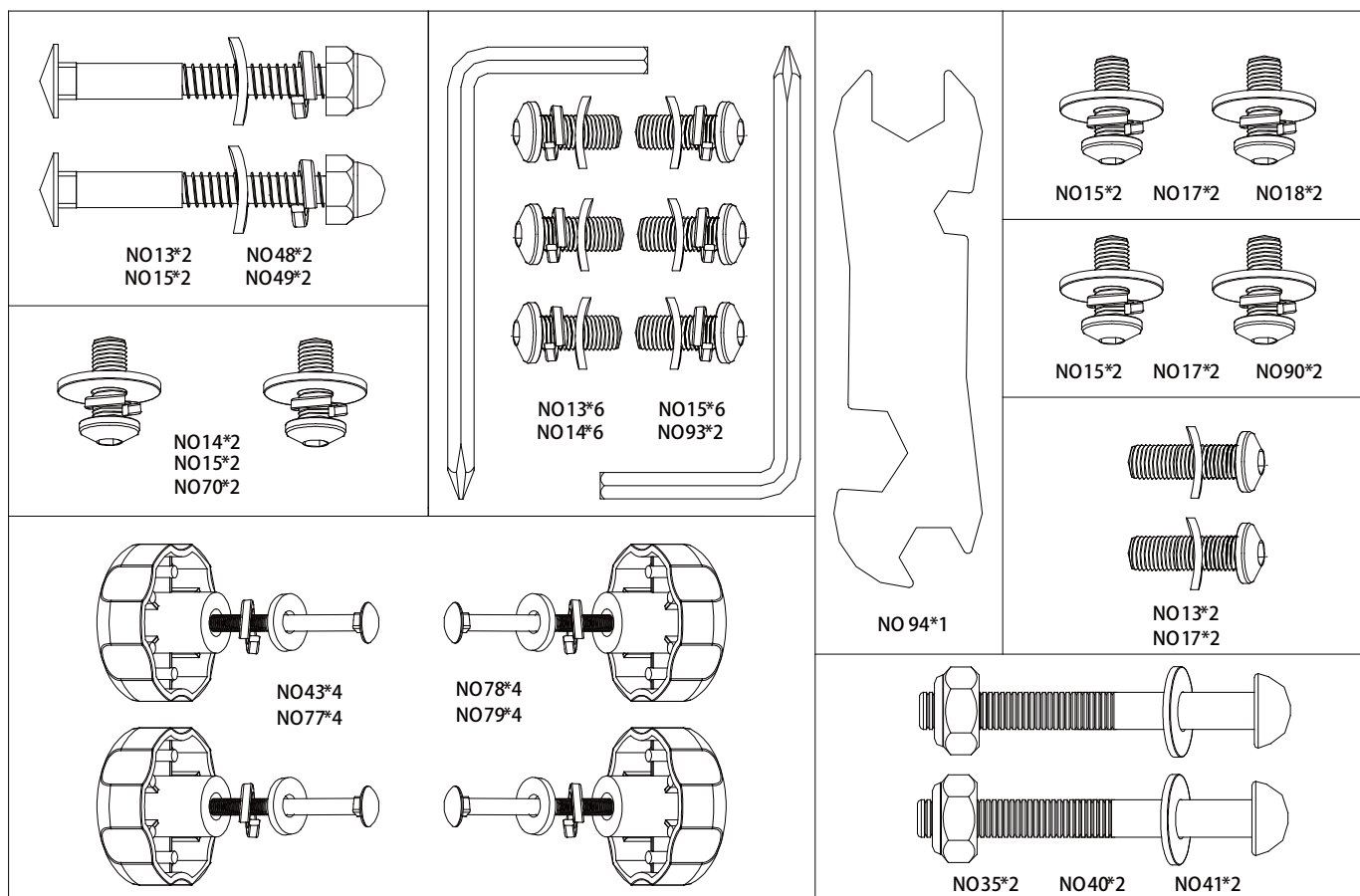
MONTAJE

Para realizar el montaje son necesarias dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta elíptica en un espacio despejado y quite todos los embalajes. No tire los embalajes hasta que la máquina esté totalmente montada.

Además de las herramientas incluidas, necesitará un destornillador Phillips y una llave ajustable .



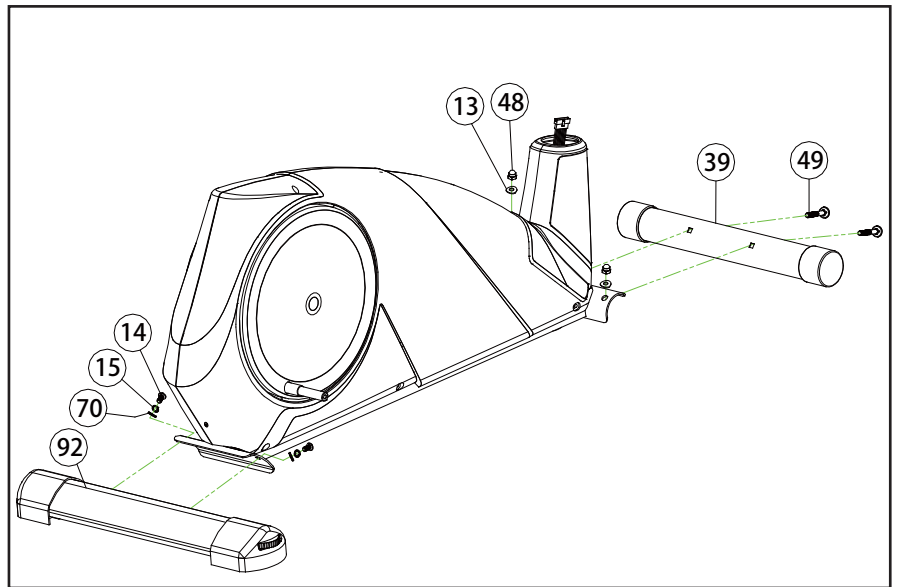
A medida que vaya montando la bicicleta elíptica, use los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas pequeñas. El número que aparece entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS incluida en la parte final de este manual. El número que aparece después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje.
Nota: si una pieza no se encuentra en el kit, compruebe si ya está montada.



PASO 1

I. Apriete el estabilizador delantero (39) con 2 tornillos de cabeza redonda (49) desde la parte inferior del estabilizador. Fijelo con 2 arandelas curvas (70), 2 arandelas de presión (15) y 2 tornillos Allen (14).

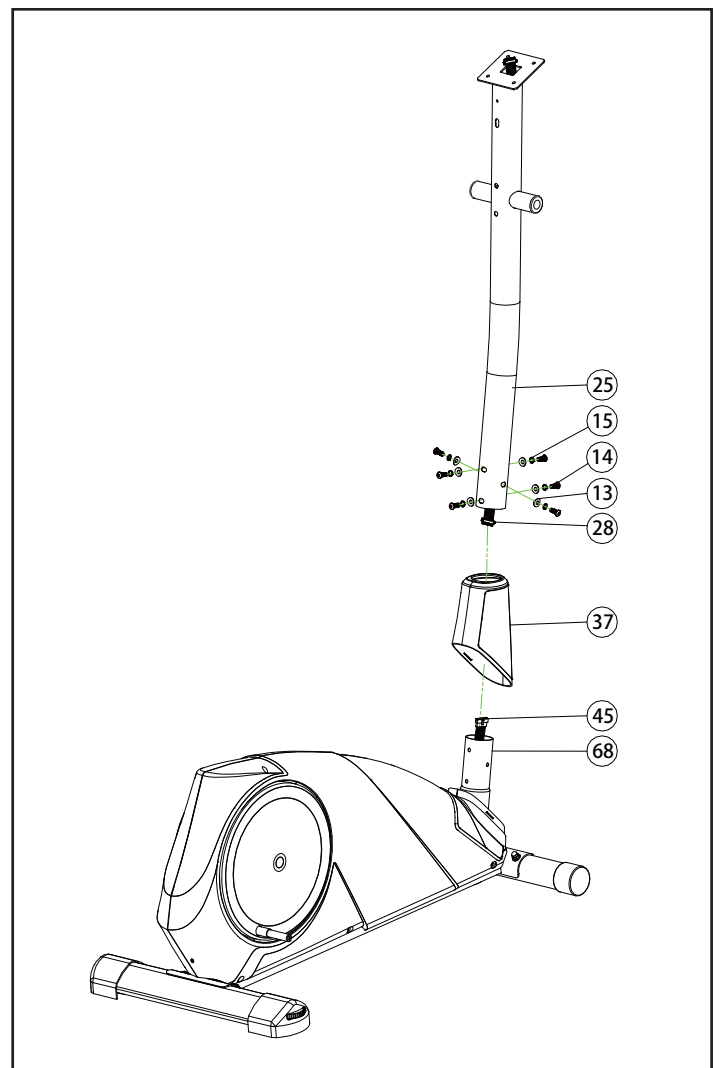
II. Extraiga los dos tornillos Allen preinstalados (14), arandelas de presión (15) y arandelas planas (70) desde el estabilizador trasero (92). A continuación, fije el estabilizador trasero (92) al cuadro principal con dos tornillos Allen (14), 2 arandelas de presión (15) y 2 arandelas planas (70).



PASO 2

I. Levante con cuidado el poste del manillar (25) hasta colocarlo en posición vertical. Coloque la cubierta de plástico delantera (37) sobre el poste del manillar (25). Mantenga el cable del ordenador (28) fuera hasta que finalice el montaje.

II. Coloque el poste del manillar (25) en el cuadro principal a través de la cubierta de plástico delantera (37). Fíjelo con 6 tornillos Allen M8 (14), 6 arandelas de presión (15) y 6 arandelas curvadas (13) firmemente; a continuación, fije la cubierta de plástico (37) firmemente con el cuadro principal.



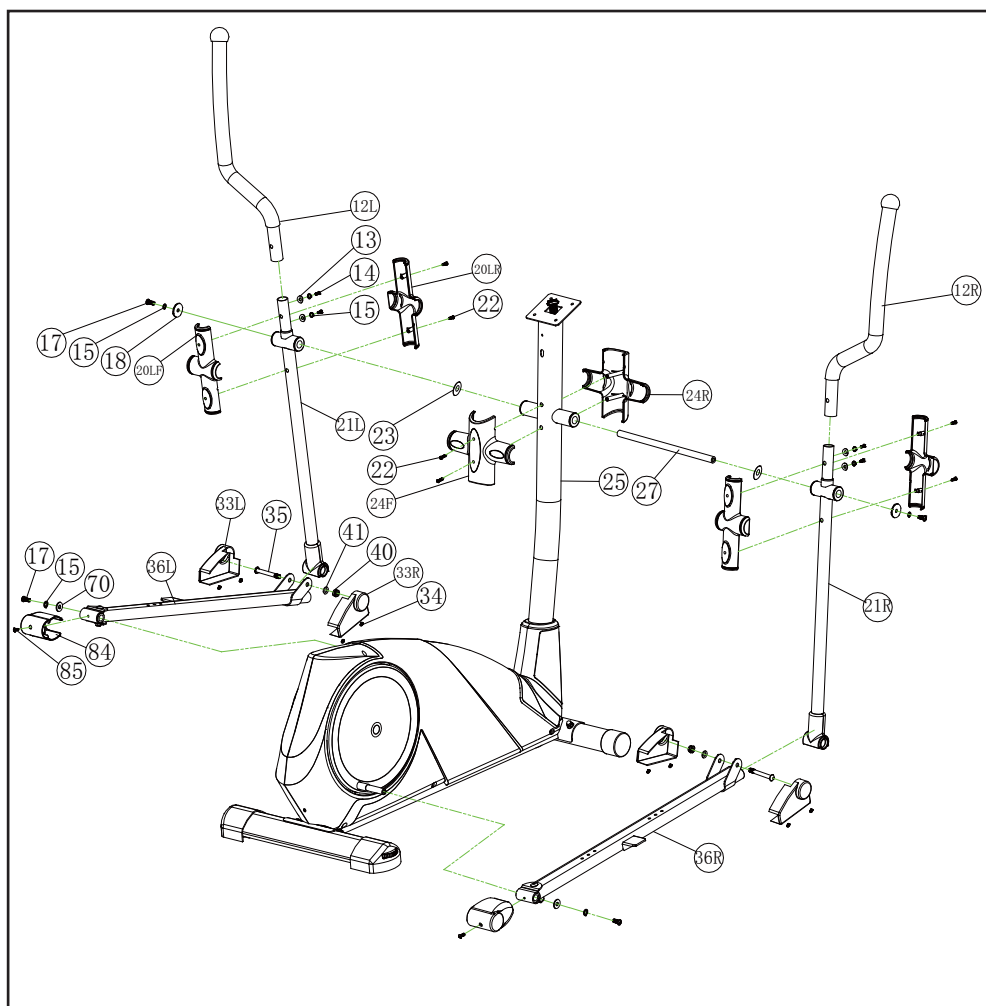
PASO 3

I. Deslice la barra articulada inferior izquierda y derecha (21) sobre la varilla de rotación (27) y fíjela con dos tornillos Allen revestidos (17), 2 arandelas de presión (18), 2 arandelas planas (15); apriétela todo lo posible.

II. Coloque la barra articulada superior izquierda y derecha (12) encajándola en la parte superior de la barra articulada inferior izquierda y derecha (21) y fíjela en su lugar utilizando 4 tornillos Allen (14) y 4 arandelas de presión (15) y apriételas firmemente. Coloque la cubierta del eje central superior (20) sobre la junta con 4 tornillos autorroscante (22), y utilice un tornillo autorroscante (22) para bloquear la cubierta del eje central superior.

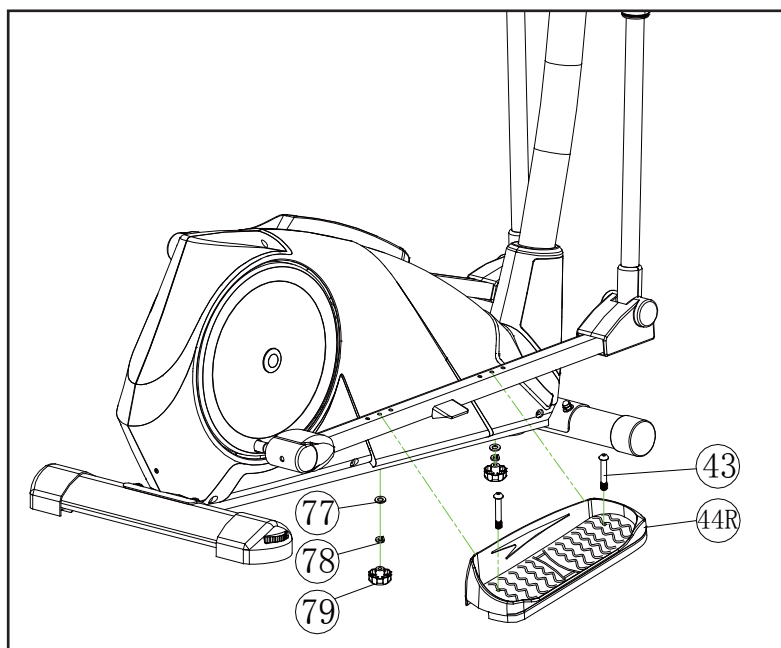
III. Monte las barras de soporte de la placa del pie (36R+L) desde el cigüeñal con tornillos Allen revestidos (17), arandelas de presión (15) y arandelas planas (13). Fije la cubierta de plástico (33) en la barra de soporte de la placa de pie con un tornillo (34).

IV. Fije las barras de soporte de la placa del pie (36R+L) a las barras articuladas inferiores (21R+L) con tornillos Allen (35) y fíjelas con arandelas (41) y contratuercas de nylon (40). A continuación, fije la cubierta de plástico (33) a la barra de soporte de la placa de pie izquierda y derecha con 8 tornillos (34).



PASO 4

Monte la placa de pie derecha (44R) con tornillo de cabeza redonda (43) desde la barra de soporte de la placa del pie (36R) y fíjelo con arandelas (77), arandelas de presión (78) y pomos (79) firmemente. Haga lo mismo para el pedal izquierdo.

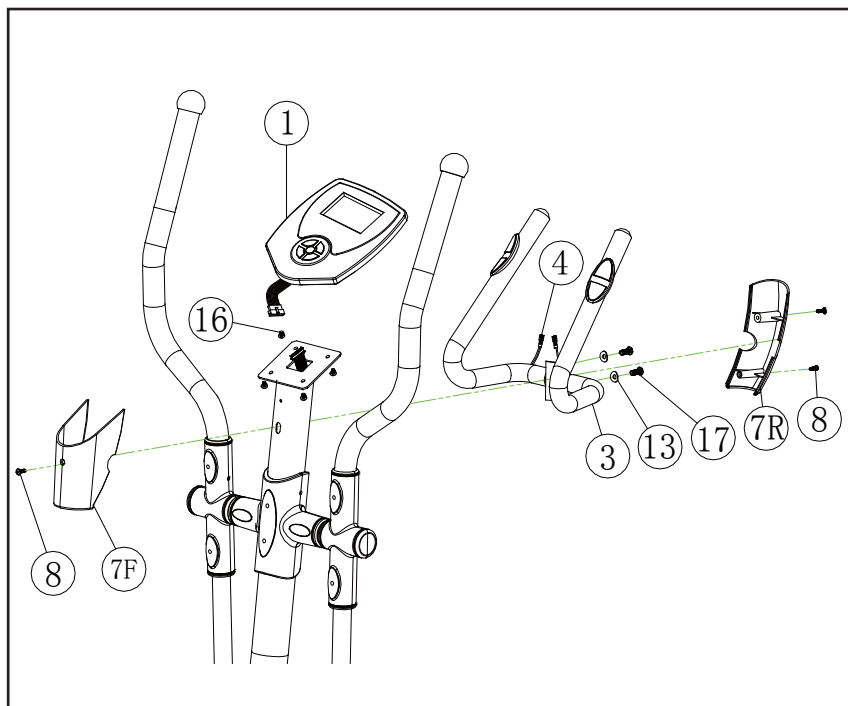


PASO 5

I. Tome el manillar (3) y fíjelo en su posición mediante 2 tornillos Allen M8 revestidos (17) y 2 arandelas curvadas M8 (13).

II. Retire los 4 tornillos preinstalados (16) de la parte trasera del ordenador (1). Conecte el cable superior del ordenador (28) al ordenador (1). Coloque el ordenador (1) sobre su abrazadera y fíjelo en su posición con los 4 tornillos (16) anteriormente retirados.

III. Inserte el cable del sensor manual de pulso (4) en el orificio de la parte trasera del ordenador (1), a continuación, bloquee el bastidor del ordenador (7F+R) con un tornillo autorroscante (22) ligeramente.



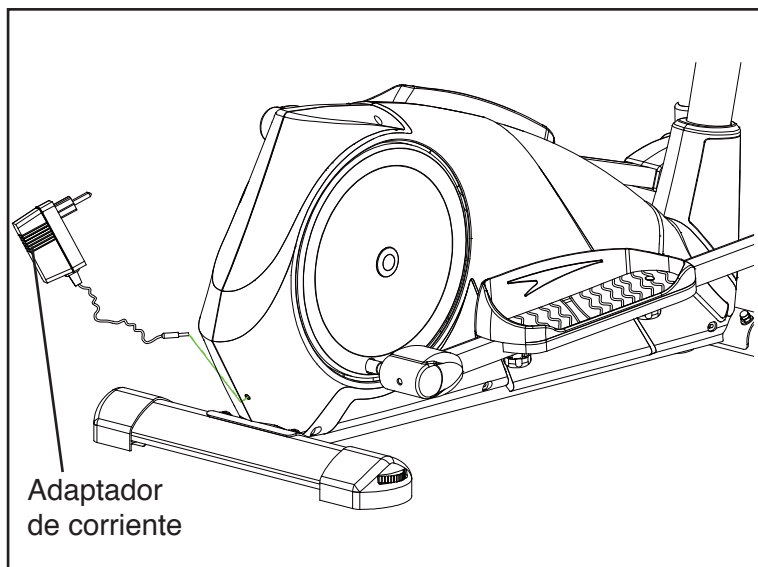
La máquina estará entonces lista para su uso.

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: si la elíptica ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de conectar el adaptador de corriente. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.

Conecte el adaptador de corriente al receptáculo del cuadro de la elíptica.

A continuación, conecte el adaptador de corriente al adaptador del conector. A continuación, conecte el adaptador del conector a la salida correspondiente, que debe estar correctamente instalada conforme a todos los códigos y ordenanzas locales.



CÓMO USAR LA ELÍPTICA

CÓMO HACER EJERCICIO EN LA BICICLETA ELÍPTICA

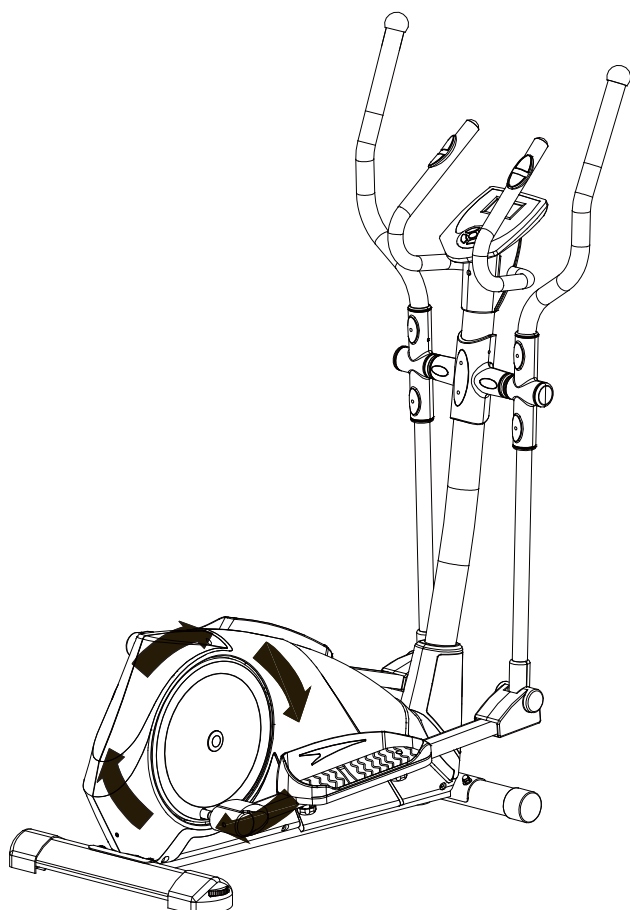
Para subir a la bicicleta elíptica, agarre los brazos del cuerpo superior y pise el pedal que se encuentra en la posición más baja. A continuación, pise el otro pedal. Empuje los pedales hasta que empiecen a moverse de forma continua.

Nota: los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda mover los discos de los pedales en la dirección indicada por la flecha; no obstante, si desea variar, puede girar los discos de los pedales en dirección contraria.

Los brazos del cuerpo superior están diseñados para ejercitar la parte corporal superior. A medida que hace ejercicio, empuje y tire de los brazos del cuerpo superior para trabajar sus brazos, hombros y espalda. Para centrarse en el ejercicio de la parte corporal inferior, agarre los brazos del cuerpo superior sin empujar ni tirar de ellos.

Para bajar de la bicicleta elíptica, espere a que los pedales se detengan por completo. Nota: la bicicleta elíptica no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga.

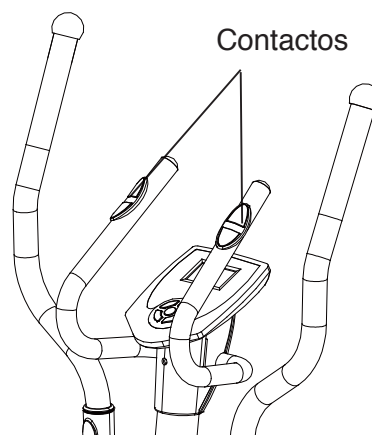
Cuando los pedales estén fijos, quite el pie del pedal más alto en primer lugar. A continuación, quite el pie del otro pedal.



LO DESEA, MIDA SU RITMO CARDÍACO.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el sensor manual de pulso.

Si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Además, compruebe que sus manos están limpias. Para medir su ritmo cardíaco, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.



Cuando haya terminado de hacer ejercicio

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA



Siga su progreso en la pantalla.

La consola cuenta con una gran pantalla que muestra la siguiente información del entrenamiento:

Speed (Velocidad): Esta pantalla muestra la velocidad del pedaleo en revoluciones por minuto (rpm y Km/h).

Time (Tiempo): este indicador muestra el tiempo transcurrido.

Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, este indicador muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido.

Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia que ha pedaleado en revoluciones totales.

Calories (Calorías): este indicador muestra el número aproximado de calorías consumidas.

Pulse (Pulso): este indicador muestra el ritmo cardíaco cuando se utiliza el sensor manual de pulso.

Watts (Vatios): este indicador muestra los vatios generados durante el entrenamiento.

CÓMO USAR LA CONSOLA

Asegúrese de que el adaptador esté conectado. (consulte la página 8 CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE). Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie de la consola, retírela.

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Pulse los botones.

UP:

Durante el entrenamiento, pulse este botón para aumentar la resistencia. En el modo de configuración, presione este botón para aumentar los valores de tiempo, distancia, calorías, género o programas.

DOWN:

Durante el entrenamiento, pulse este botón para reducir la resistencia. En el modo de configuración, presione este botón para reducir los valores de tiempo, distancia, calorías, género o programas.

MODE:

En el modo de ajuste de tiempo, pulse este botón para validar las horas y los minutos. En el modo de ajuste, pulse este botón para validar los valores modificados. En el modo de parada, pulse este botón para restablecer los valores.

START/STOP:

Si desea un inicio rápido, pulse este botón para empezar el recuento de la consola desde 0. Si mantiene este botón presionado durante más de 2 segundos, se restablecerán todos los valores.

PULSE RECOVERY:

Pulse este botón para utilizar la prueba de recuperación del pulso.

3. Empiece a pedalear y consulte su progreso en la pantalla.

A medida que hace ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la palabra STOP aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en el modo Pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se apagará automáticamente.

CÓMO UTILIZAR LA PRUEBA DE RECUPERACIÓN DEL PULSO

Es una función para comprobar el estado de recuperación del pulso con incrementos de A+ a C, donde A+ es el mejor valor y C, el peor valor. Los valores son los siguientes: A+, A, B+, B, C+, C. Para obtener una evaluación correcta, los usuarios deben hacer la prueba inmediatamente después de terminar el entrenamiento pulsando la tecla "TEST RECOVERY". Una vez pulsada la tecla, aplique correctamente el detector de ritmo cardíaco; la prueba durará 1 minuto y el resultado se mostrará en pantalla. Si el ordenador no detecta el ritmo cardíaco actual y pulsa "TEST RECOVERY", no entrará en la prueba de recuperación del pulso. Durante la prueba de recuperación del pulso, pulse "TEST RECOVERY" para salir de la prueba y volver al estado de parada.

CÓMO UTILIZAR EL MODO MANUAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear. Toda la pantalla se iluminará durante unos instantes; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione el programa manual.

Cuando encienda la consola, el modo MANUAL estará seleccionado. Si ha seleccionado un programa, pulse el botón UP o DOWN varias veces para volver al modo manual hasta que pueda ver la palabra MANUAL en la pantalla y valide pulsando MODE. Por defecto, el nivel de resistencia es 7. Cuando TIME parpadee en la pantalla, pulse el botón UP o DOWN para seleccionar la duración de su entrenamiento. Pulse MODE para validar la selección. Haga lo mismo para la distancia y las calorías. Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

3. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen 24 niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso en la pantalla.

La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en RPM), las calorías y las calorías de grasa consumidas, además del ritmo cardíaco si utiliza el sensor manual de pulso.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Consulte CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO en la página 9.

6. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la palabra STOP aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en el modo Pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se apagará automáticamente.

CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear. Toda la pantalla se iluminará durante unos instantes; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccionar un programa.

Cuando encienda la consola, la palabra MANUAL parpadeará en la pantalla. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa, selecciónelo según sus objetivos y el perfil mostrado en la pantalla. Pulse ENTER para validar la selección.

Nota: Los programas 2, 3, 6 y 8 son programas de rendimiento, y los programas 4, 5, 7, 9 y 10 son programas de resistencia.

Consulte a un entrenador para obtener más información sobre la selección y el uso del programa.

3. Ajuste el programa según sus objetivos.

Cuando TIME parpadee en la pantalla, pulse el botón UP o DOWN para seleccionar la duración de su entrenamiento. Pulse MODE para validar la selección. Cuando distancia parpadee, haga lo mismo para seleccionar y validar los valores de distancia, calorías y pulso. Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen 24 niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la palabra STOP aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en el modo Pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se apagará automáticamente.

PROGRAMAS DE CONTROL DEL RITMO CARDÍACO

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear. Toda la pantalla se iluminará durante unos instantes; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccionar un programa de ritmo cardíaco.

Cuando encienda la consola, la palabra MANUAL parpadeará en la pantalla. Pulse el botón UP o DOWN para seleccionar el programa llamado heart rate (Ritmo cardíaco). Espere a que aparezcan las palabras HRC 60%, HRC 70%, HRC 85% o THR en la consola, y pulse MODE para validar la selección.

Cada programa posee un objetivo específico.

El objetivo del programa HRC 60% es alcanzar el 60% del ritmo cardíaco máximo.

El objetivo del programa HRC 70% es alcanzar el 70% del ritmo cardíaco máximo.

El objetivo del programa HRC 85% es alcanzar el 85% del ritmo cardíaco máximo.

Con el programa THR podrá definir su propio ritmo cardíaco objetivo.

El control del ritmo cardíaco se calcula de la siguiente manera: $220 - \text{su edad}$. Por ejemplo, para una persona de 35 años: $220 - 35 = 185$ pulsaciones/minuto.

3. Introduzca sus datos.

Cuando la palabra AGE (Edad) parpadee, pulse el botón UP/DOWN para seleccionar su edad y a continuación, vuelva a pulsar el botón UP/DOWN para seleccionar su objetivo, y pulse MODE para validar la selección. Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen veinte niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la palabra STOP aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en el modo Pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se apagará automáticamente.

PROGRAMA DE VATIOS

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear. Toda la pantalla se iluminará durante unos instantes; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccionar un programa de vatios.

Cuando encienda la consola, la palabra MANUAL parpadeará en la pantalla. Pulse el botón UP o DOWN para seleccionar el programa llamado WATT (vatios). WATT (vatios) parpadeará en la pantalla. Pulse MODE para validar la selección.

3. Introduzca sus datos.

Cuando TIME aparezca en la consola, pulse el botón UP o DOWN para seleccionar el tiempo; válidelo pulsando el botón MODE. Haga lo mismo para la distancia y las calorías. Pulse MODE para validar la selección. Finalmente, pulse START/STOP para comenzar. Cuando el programa se haya iniciado, ajuste su valor WATT (vatios) objetivo.

NOTA: Este programa se basa en su velocidad, y por lo tanto, no puede cambiar la resistencia de los pedales según lo desee.

4. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la palabra STOP aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en el modo Pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se apagará automáticamente.

PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO:

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear. Toda la pantalla se iluminará durante unos instantes; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccionar un programa personalizado.

Pulse el botón UP o DOWN para seleccionar el programa personalizado que desee USER 1-4. Pulse MODE para validar la selección, y seleccione el usuario pulsando UP o DOWN. Finalmente, valide la selección pulsando MODE.

3. Introduzca sus datos.

El usuario ya puede modificar el perfil del programa conforme a 10 intervalos. Este perfil se guardará en la consola después de la configuración. Cuando se haya seleccionado su programa y después de pulsar el botón MODE durante unos tres segundos, la primera columna empezará a parpadear y podrá pulsar el botón UP/DOWN para aumentar o reducir los valores y crear su perfil. Pulse MODE para validar el valor. Podrá ajustar los valores para la segunda columna, etc. Haga lo mismo para las 10 columnas. Pulse el botón MODE de nuevo durante unos 3 segundos para validar su perfil; pulse el botón UP y DOWN para validar los valores de distancia, tiempo y calorías. Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen veinte niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

PRUEBA DE GRASA CORPORAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear. Toda la pantalla se iluminará durante unos instantes; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione la prueba de grasa corporal.

Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa Body Fat (Grasa corporal). Pulse el botón MODE para validar la selección. Es una prueba especial diseñada para calcular el porcentaje de grasa corporal de los usuarios (FAT%), el metabolismo basal (BMR), el índice de masa corporal (BMI) y proporcionarte un tipo de cuerpo.

3. Introduzca sus datos.

La altura está parpadeando; ajústela a su tamaño con los botones Up and Down y valide con MODE.

Ajuste del mismo modo el valor de peso, edad, sexo y valide cada vez pulsando MODE.

Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar el cálculo.

Durante la medición de la grasa corporal, coloque las dos palmas sobre las almohadillas de contacto.

Los resultados de la prueba son:

FAT%: La grasa corporal total en nuestro cuerpo medida por porcentaje

El metabolismo basal BMR (metabolismo) es la energía (medida en calorías) que ha gastado el cuerpo en reposo para mantener una función corporal normal.

BMI: significa Índice de masa corporal, que se utiliza para crear la figura.

Durante la medición de la grasa corporal, si las palmas de sus manos no entran en contacto correctamente con el sensor, el ordenador no podrá recibir ninguna señal y mostrará el mensaje ERROR. Pulse el botón START/STOP durante 3 segundos para intentarlo de nuevo.

Salga de la prueba pulsando el botón START/STOP durante más de 3 segundos.

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta elíptica regularmente.

Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.
Para limpiar la bicicleta elíptica, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

Importante: para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia el ritmo cardíaco. En la tabla siguiente se muestran los ritmos cardíacos recomendados para ejercicios aeróbicos y para la quema de grasa.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es el ritmo cardíaco para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con el ritmo cardíaco para la quema máxima de grasa y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo

durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo el ritmo cardíaco próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación al ejercicio.

Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a evitar los problemas que suelen producirse después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar diversos estiramientos básicos. Mientras realiza los estiramientos, muévase lentamente y sin rebotar.

1. Estiramiento tocando los dedos de los pies

Póngase en pie con las rodillas ligeramente flexionadas y dóblese lentamente hacia delante desde la cadera. Relaje la espalda y los hombros mientras intenta acercar al máximo las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: Tendones de las corvas, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de los tendones de las corvas

Siéntese con una pierna extendida. Acerque la planta del pie contrario hacia usted y apóyela contra la cara interna del muslo de la pierna extendida. Intente acercar todo lo posible las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: tendones de las corvas, espalda lumbar e ingles.

3. Estiramiento de gemelos/tendón de Aquiles

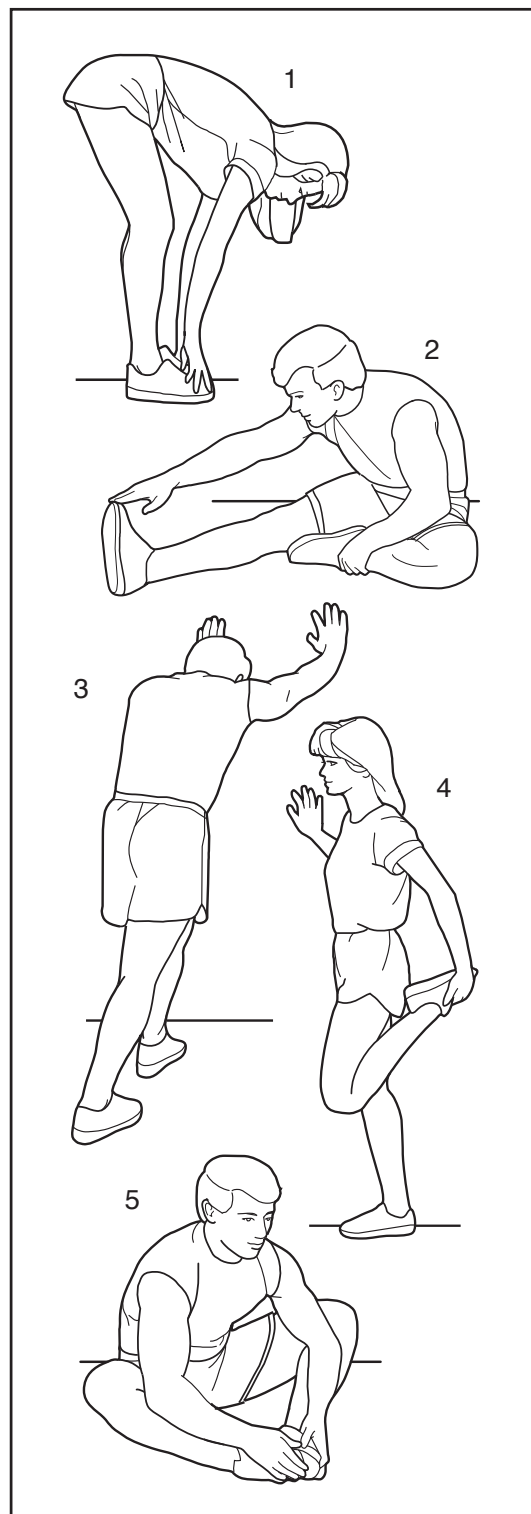
Con una pierna delante de la otra, inclínese hacia delante y coloque las manos contra una pared. Mantenga estirada la pierna trasera con la planta del pie firmemente apoyada en el suelo. Flexione la pierna delantera, inclínese hacia delante y desplace la cadera hacia la pared. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar más el tendón de Aquiles, doble también la pierna trasera. Estiramientos: gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de cuádriceps

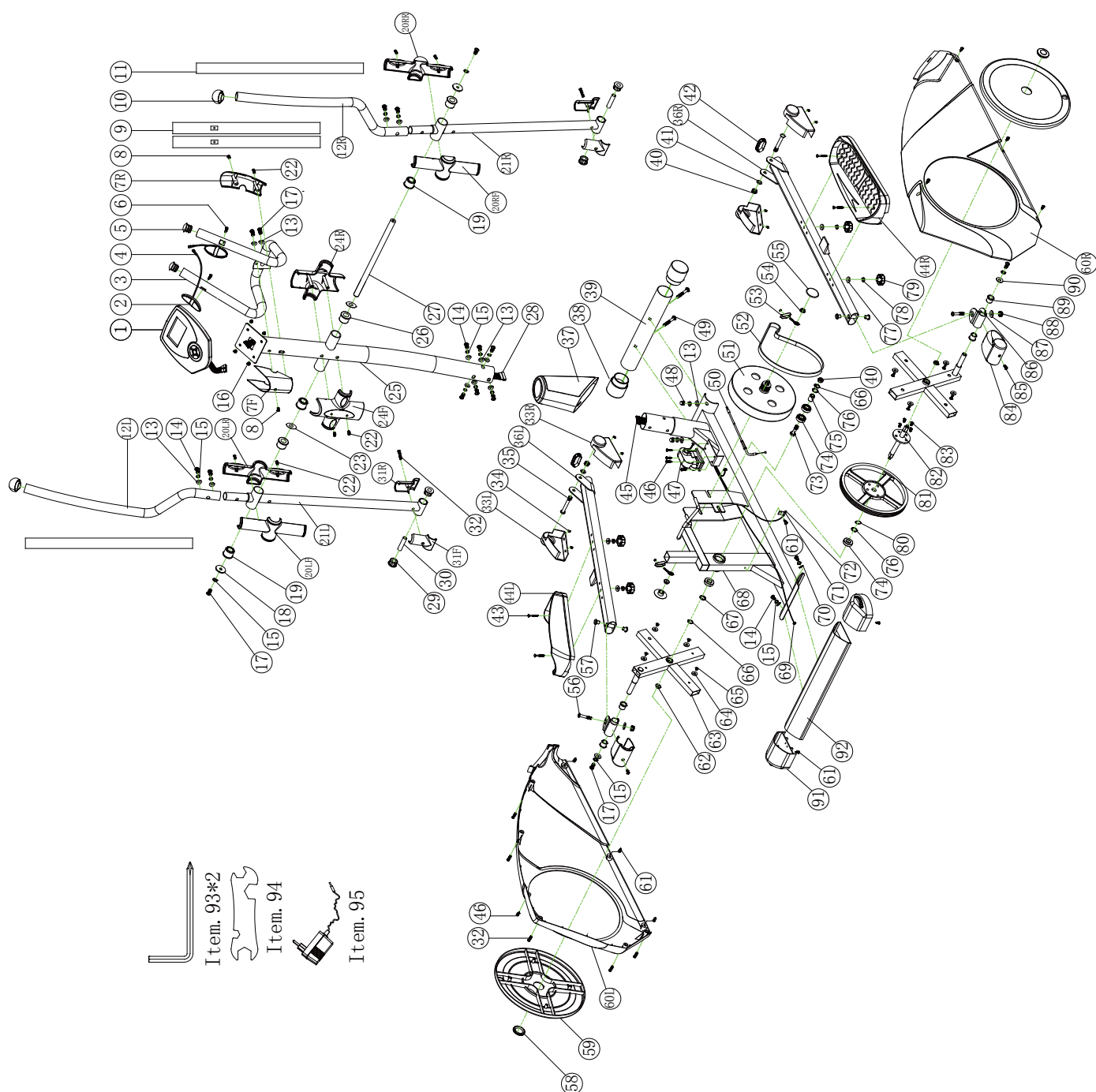
Manteniendo el equilibrio con una mano apoyada en la pared, agarre por detrás el pie con la otra mano. Acerque todo lo posible el talón a los glúteos. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese juntando las plantas de los pies y abriendo las rodillas. Acerque todo lo posible los pies hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.



DIBUJO DE DESPIECE - N° de modelo PFIVEL81802.0



LISTA DE PIEZAS - N° de modelo PFIVEL81802.0

Artículo	Descripción	Cant.	Artículo	Descripción	Cant.
1	Ordenador	1	51	Rueda de inercia	1
2	Placa del sensor manual de pulso	2	52	Correa	1
3	Manillar	1	53	Periodo de ajuste de la cadena	1
4	Cable del sensor manual de pulso	2	54	Tornillo de cabeza plana	2
5	Tapa	2	55	Pieza de protección del eje	2
6	Tornillo autorroscante	2	56	Tornillo Allen	2
7	Bastidor del ordenador	1	57	Metalurgia en polvo	4
8	Tornillo de cabeza redonda	2	58	Cubierta del cigüeñal	1
9	Espuma del manillar	2	59	Placa de la bicicleta	2
10	Tapa	2	60	Cubrecadena	1
11	Espuma del palo articulado superior	2	61	Tornillo de perforación	8
12	Palo articulado superior	1	62	Tornillo de cabeza plana	2
13	Arandela alabeada	14	63	Soldadura cruzada	2
14	Tornillo Allen	10	64	Arandela	8
15	Almohadilla de muelle	14	65	Tornillo autorroscante	8
16	Tornillo autorroscante	4	66	Clip en forma de C	2
17	Tornillo Allen	6	67	Arandela	2
18	Arandela	2	68	Soldadura del cuadro principal	1
19	Tubo de nylon	4	69	Cable CC	1
20	Cubierta de plástico central superior	1	70	Arandela	2
21	Soldadura del palo articulado inferior	1	71	Bastidor del sensor	1
22	Tornillo autorroscante	6	72	Cable del sensor	1
23	Arandela alabeada	2	73	Tornillo hexagonal autorroscante	1
24	Cubierta del eje central	1	74	Cojinete	4
25	Soldadura del manillar	1	75	Tubo del cojinete	1
26	Tubo de nylon	2	76	Arandela	2
27	Eje central	1	77	Arandela (para el pedal)	4
28	Cable superior del ordenador	1	78	Almohadilla de muelle	4
29	Buje	4	79	Placa metálica redonda	4
30	Buje del eje central inferior	2	80	Arandela alabeada	1
31	Cubierta del palo articulado inferior	1	81	Rueda de correa	1
32	Tornillo autorroscante	7	82	Placa metálica redonda	1
33	Cubierta del soporte del pie	2	83	Tornillo Allen	4
34	Tornillo de cabeza plana	8	84	Cubierta de plástico de la pieza en M	2
35	Tornillo Allen	2	85	Tornillo de cabeza redonda y ranurada	2
36	Soldadura del tubo del pie	1	86	Pieza en M	2
37	Cubierta de plástico delantera	1	87	Arandela	2
38	Tapa del estabilizador delantero	2	88	Tapa de nailon	2
39	Estabilizador delantero	1	89	Tubo de nylon pequeño	4
40	Tapa de nailon	3	90	Arandela	2
41	Arandela	2	91	Tapa del estabilizador trasero	2
42	Conector del tubo elíptico	2	92	Estabilizador trasero	1
43	Tornillo de cabeza redonda	2	93	Llave hexagonal	2
44	Pedal	1	94	Llave de boca	1
45	Cable inferior del ordenador	1	95	Adaptador	1
46	Tornillo de perforación	6			
47	Motor	1			
48	Tuerca ciega	2			
49	Tornillo de cabeza redonda	2			
50	Cable de conducción	1			

NOTAS:

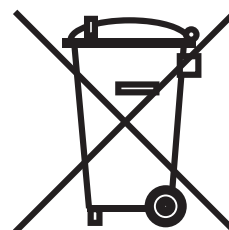
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

- el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)
- el nombre del producto (consulte la portada de este manual)
- el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIÓN:

Dimensiones, abierta (longitud x anchura x altura): 140 x 61 x 162 cm

Peso del producto: 39 Kg